





Страждання—це питання вибору

Є відомий афоризм: «Справжній джентльмен ніколи не обговорює жінку, з якою порвав, і не зізнається, скільки податків він платить». Насправді—це абсолютна брехня. Я все видавав. Вибачте! Але якби така приказка дійсно існувала, то, гадаю, у ній би згадувалася ще одна риса справжнього чоловіка: мовчить про те, як він дбає про своє здоров'я. Адже джентльмен не повинен розводитися про те, що він робить, аби залишатись у формі. Принаймні така моя думка.

Я, як багатьом добре відомо, не джентльмен, тож, мабуть, мені не варто перейматися такими питаннями. Утім, я трохи вагаюся, чи писати цю книжку. Це може здатись якоюсь відмазкою, адже йдеться про книжку про біг, а не монографію, присвячену здоровому способу життя. Я не збираюся давати порад на кшталт: «О'кей, бігаймо щодня—і будемо здорові!» Натомість я поділився своїми думками про те, що означає біг для мене особисто. Це просто книжка, в якій я розмірковую про різні речі,—вголос.

Сомерсет Моєм писав, що без філософії не обходиться жодне гоління. Краще не скажеш. Хоч би якою банальною видавалася та чи інша діяльність, якщо нею займатися досить довго, то вона перетворюється на споглядальний, ба навіть медитативний акт. Отже, і як письменник, і як бігун, я не думаю, що поява книжки про біг для мене—аж таке велике відхилення. Можливо, я від природи надто сумлінний, але мені важко зрозуміти будь-що до пуття, не виклавши

своїх думок із цього приводу на папері, тож насправді я просто змусив себе написати цю книжку. Інакше так ніколи і не зрозумів би, що ж означає біг для мене особисто.

Одного разу, розлежуючись у своєму номері паризького готелю, я натрапив на статтю про марафонський біг в *The International Herald Tribune*. Там були інтерв'ю з кількома ушлявленими марафонцями, і, зокрема, їх питали про те, яку ж мантру вони повторюють про себе, щоб не зійти з дистанції. «Цікаве запитання», — подумав я. І був вражений, скільки всього встигають передумати спортсмени, поки біжать свої 26,2 милі*. Звідси видно, яка це виснажлива річ — марафонський забіг. Якщо й справді подумки не повторювати чогось на кшталт мантри, то нізащо не витягнеш.

Один бігун поділився мантрою, якої його навчив старший брат (теж бігун) і яку він завжди повторював під час забігів: «Болю не уникнути. Страждання — це питання вибору». Скажімо, ти біжиш і думаєш: «Ох, як важко, я більше не можу». Саме «важко» тут — це реальність, якої не уникнути, але чи зможе він бігти далі, чи ні — вирішує сам спортсмен. У цьому загалом і полягає вся суть марафонських забігів.

Минуло близько десяти років, відколи я вперше подумав про «бігову» книжку. Час спливав, і численні спроби нарешті засісти за неї були марні. Бо біг — якась непевна тема, і мені важко було зрозуміти, що ж конкретно я можу про це сказати.

Утім, одного дня я просто вирішив, що сяду й чесно викладу свої думки і почуття щодо бігу — у звичному для мене стилі. Я збагнув, що це — єдиний спосіб взятися до такого завдання, і таки почав писати влітку 2005-го й завершив восени 2006-го — сторінка за сторінкою. Не враховуючи кількох місць, де я цитую свої попередні роботи, квінтесенцією

* Так звана сухопутна миля дорівнює 1609,344 м. — Тут і далі прим. редактора.

цієї книжки є мої думки і почуття в той період. Я помітив, що чесно писати про біг і чесно писати про себе – практично те саме. Тому вважаю, що цю книжку найкраще вважати чимось на кшталт мемуарів про біг.

Навряд чи я назвав би свої спогади *філософією per se*^{*}, проте тут справді викладено те, що можна було б назвати «життєвими уроками». Можливо, мої висновки не такі глибокі, проте йдеться про особистий досвід, який я засвоював, приводячи своє тіло до руху і в такий спосіб переконуючись, що страждання—це дійсно питання вибору. Можливо, мої істини не універсальні, але ж це стосується насамперед мене—такого, який я є.

Серпень 2007 року

^{*} Латинізм, уживається в значенні «по суті», «як такий».